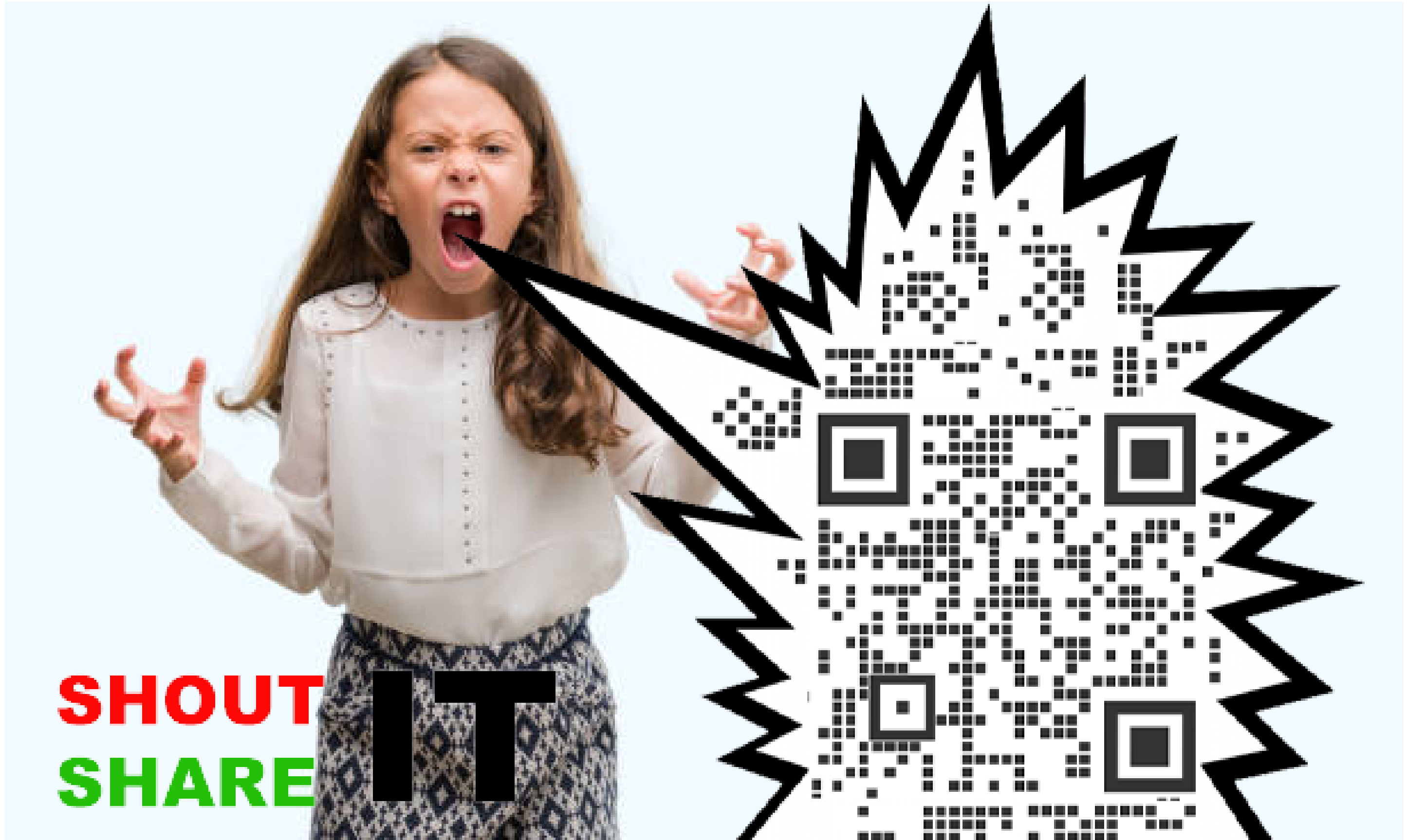
PROGRAMME MUSCLE

BY RAPHAEL CUESTA


SHOUT
SHARE
IT

INTRODUCTION

Tenir une diète n’est pas chose aisée, mais c’est pourtant celle-ci qui décidera de ta vitesse de progression. Je te propose donc avec mon programme alimentaire une aide afin d’accomplir tes objectifs.

Derrière la notion prise de masse se trouvent deux idées. La premiere est la “Prise De Masse” sous entendue MUSCULAIRE, et la seconde est la prise de masse sous entendue GRASSE + MUSCULAIRE.
Certaines personnes cherchent le moyen de prendre du volume sans se soucier que ce volume provienne d’une prise de gras, ou de muscle. Pour d’autres, il est question durant leur PDM de prendre du muscle tout en limitant la prise de gras.

Pour rappel, il est presque impossible de prendre du muscle naturellement sans prendre conjointement du gras, excepté pendant ta premiere année d’entrainement. En effet, il faut être en surplus calorique pour que le corps soit en mesure de developper sa masse musculaire. En période de déficit calorique, le corps n’a pas à disposition les calories nécessaires pour reconstruire + developper ses tissus musculaires, et va au contraire sacrifier sa masse musculaire au détriment de fonctions vitales. Tu le comprends donc, la PDM regroupe deux idées qui sont en réalité étroitement liées.

Avec ce programme, je vais te donner les outils pour prendre de la masse musculaire et limiter ta prise de gras. Cela signifie que tu prendras du muscle et légèrement du gras. Si ton objectif est de prendre plus de masse et que tu ne te soucis pas de prendre du gras, dans ce cas là tu pourras augmenter les quantités données. Si au contraire ton objectif est de prendre le moins de gras possible, tu pourras diminuer les quantités... légèrement ! Attention à ne pas trop les diminuer car diminuer les quantités peut t’emmener à être en maintenance voir même en déficit calorique, t’empêchant de prendre du muscle.

Si c’est ton premier programme alimentaire tu te rendras compte qu’il comporte de nombreux repas. Le corps à tendance à stocker ou rejeter ce qui lui est mis à disposition en excès. Il est donc plus intelligent de répartir sur plusieurs repas ses nutriments, afin de les avoir dans le sang disponibles à la reconstruction des tissus musculaires, articulaires et tendineux.

Combien vais-je prendre de poids ? Théoriquement tu devrais avec ce programme prendre entre 1 et 1,5 kg par mois. Cette masse ne seras pas 100% de muscle, comprend le bien. Suivant comment tu t'alimentais avant de commencer, tu verras une plus ou moins grosse variation le premier mois, dûe à la rétention d'eau.

Dans ce programme alimentaire, je te propose deux options différentes pour effectuer une PDM. A toi de choisir celle qui te convient le mieux.
L'option 1 : Elle consiste en une alimentation plûtot basique et simple à mettre en place.

L'option 2 : Elle consiste en une alimentation avec beaucoup de variations et un focus sur l'apport en lipides plutot qu'en glucides.

Malgrés un apport calorique supérieur aux nécéssités du corps, certains nutriments vont manquer dans notre alimentation. Nous allons aider notre corps en lui apportant ses indispensables, via les compléments alimentaires à savoir :
-Les omégas 3 (3 uniquement et non pas un complexe d'oméga 3, 6 et 9) : ils sont anti-inflammatoires, augmente le niveau de testosterone, amis du bon fonctionnement de ton cerveau et précurseurs hormonal.
-Les vitamines : pour la production d'énergie, la transmission de l'influx nerveux, anti-oxydantes, précurseurs de messagers chimiques ou hormonaux. Je te conseille un complexe multivitaminés pour te simplifier la tâche.
-La créatine : pour ses effets sur la mémoire et son aide au gain prouvé de masse musculaire et de force.
-Le peptide de collagène hydrolysé : pour la reconstruction musculaire, tendineuse et articulaire.
-La whey : pour un apport en protéines avec absorption rapide, et pour son côté pratique.

Si tu as besoin de liens de compléments, en voici :

Omega 3 : www.prozis.com/4pfg
Créatine : www.prozis.com/3R9r
Peptide de Collagene : www.prozis.com/2L09
Vitamines : www.prozis.com/3R98
Bcaa : www.prozis.com/4hR6
Whey : www.prozis.com/3gqd

(sur prozis.com coupon de réduction : CUESQUAD)



Je ne te conseille pas de prendre un pré-workout (ni de cachets de caféine synthétique). En effet les études sur la caféine synthétique contenue dans les pré-workouts sont plutôt alarmantes concernant son effet sur la santé. Je te conseille donc plutôt de boire un (ou deux) simple(s) café(s) à base de caféine naturelle, qui n'a pas les mêmes effets secondaires que la caféine synthétisée en laboratoire.

Pour rappel, les compléments alimentaires(CA) pour sportif ne sont en aucun cas des produits anabolisants (tels que les stéroïdes où AAS). La prise de produits anabolisants étant assez courante dans le milieu du culturisme, elle a entrainée la naissance d'un quiproquo pas des moindres. Par conséquent les compléments alimentaires que je t'ai recommandé n'auront pas les mêmes effets spectaculaires sur la croissance musculaire. Cependant ils n'auront pas non plus, les effets toxiques pour ton organisme. Par définition, les compléments alimentaires sont seulement "des denrées alimentaires dont le but est de compléter un régime alimentaire normal (...) “.

PREMIÈRE APPROCHE

LUNDI

REPAS 1

5 OEUFS
60G DE FLOCONS (AVOINE OU ORGE)
10 G DE MIEL
1 BANANE
1 OMEGA 3 + 1 COMPLEXE DE VITAMINES + 2G DE CREATINE + 5G DE PEPTIDES DE COLLAGENE

REPAS 2

100G DE BOEUF 5%
+/- 50G DE RIZ

REPAS 3

200G DE BOEUF 5%
120G DE RIZ
1 OMEGA 3 + 1 COMPLEXE DE VITAMINES + 2G DE CREATINE + 5G DE PEPTIDES DE COLLAGENE

REPAS 4

200G DE BOEUF 5%
70G DE RIZ

INTRA WORKOUT

10G DE BCAA

POST WORKOUT

40G DE WHEY

REPAS 5

200G DE DINDE
100G DE RIZ
20G DE NOIX
1 OMEGA 3 + 1 COMPLEXE DE VITAMINES + 2G DE CREATINE + 5G DE PEPTIDES DE COLLAGENE

REPAS 6

100G DE DINDE (ou BOEUF 5% ou POULET ou 150G DE POISSON)
100G DE CONCOMBRE (ou ASPERGES ou ENDIVES)
OU
40G DE WHEY
200ML DE LAIT

MARDI

REPAS 1

5 OEUFS
60G DE FLOCONS (AVOINE OU ORGE)
10 G DE MIEL
1 BANANE
1 OMEGA 3 + 1 COMPLEXE DE VITAMINES + 2G DE CREATINE + 5G DE PEPTIDES DE COLLAGENE

REPAS 2

100G DE POULET
+/- 50G DE PATES

REPAS 3

200G DE POULET
120G DE PATES
1 OMEGA 3 + 1 COMPLEXE DE VITAMINES + 2G DE CREATINE + 5G DE PEPTIDES DE COLLAGENE

REPAS 4

200G DE BOEUF 5%
70G DE RIZ

INTRA WORKOUT

10G DE BCAA

POST WORKOUT

40G DE WHEY

REPAS 5

200G DE BOEUF 5%
100G DE RIZ v
20G DE NOIX
1 OMEGA 3 + 1 COMPLEXE DE VITAMINES + 2G DE CREATINE + 5G DE PEPTIDES DE COLLAGENE

REPAS 6

100G DE DINDE (ou BOEUF 5% ou POULET ou 150G DE POISSON)
100G DE CONCOMBRE (ou ASPERGES ou ENDIVES)
OU
40G DE WHEY
200ML DE LAIT

MERCREDI

REPAS 1

5 OEUFS
60G DE FLOCONS (AVOINE OU ORGE)
10 G DE MIEL
1 BANANE

1 OMEGA 3 + 1 COMPLEXE DE VITAMINES + 2G DE CREATINE + 5G DE PEPTIDES DE COLLAGENE

REPAS 2

30G DE WHEY + 1 BANANE + 10 AMANDES

REPAS 3

200G DE BOEUF 5%
120G DE SEMOULE

1 OMEGA 3 + 1 COMPLEXE DE VITAMINES + 2G DE CREATINE + 5G DE PEPTIDES DE COLLAGENE

REPAS 4

200G DE BOEUF 5%
70G DE SEMOULE

INTRA WORKOUT

10G DE BCAA

POST WORKOUT

40G DE WHEY

REPAS 5

200G DE DINDE
100G DE RIZ
20G DE NOIX

1 OMEGA 3 + 1 COMPLEXE DE VITAMINES + 2G DE CREATINE + 5G DE PEPTIDES DE COLLAGENE

REPAS K

100G DE DINDE (ou BOEUF 5% ou POULET ou 150G DE POISSON)
100G DE CONCOMBRE (ou ASPERGES ou ENDIVES)
OU
40G DE WHEY
200ML DE LAIT

JEUDI

REPAS 1

5 OEUFS
60G DE FLOCONS (AVOINE OU ORGE)
10 G DE MIEL
1 BANANE
1 OMEGA 3 + 1 COMPLEXE DE VITAMINES + 2G DE CREATINE + 5G DE PEPTIDES DE COLLAGENE

REPAS 2

100G DE BOEUF 5%
+/- 50G DE RIZ

REPAS 3

200G POULET
120G DE RIZ
1 OMEGA 3 + 1 COMPLEXE DE VITAMINES + 2G DE CREATINE + 5G DE PEPTIDES DE COLLAGENE

REPAS 4

200G DE DINDE
70G DE RIZ

INTRA WORKOUT

10G DE BCAA

POST WORKOUT

40G DE WHEY

REPAS 5

300G DE SAUMON
100G DE RIZ
20G DE NOIX
1 OMEGA 3 + 1 COMPLEXE DE VITAMINES + 2G DE CREATINE + 5G DE PEPTIDES DE COLLAGENE

REPAS 6

100G DE DINDE (ou BOEUF 5% ou POULET ou 150G DE POISSON)
100G DE CONCOMBRE (ou ASPERGES ou ENDIVES)
OU
40G DE WHEY
200ML DE LAIT

VENDREDI

REPAS 1

5 OEUFS
60G DE FLOCONS (AVOINE OU ORGE)
10 G DE MIEL
1 BANANE
1 OMEGA 3 + 1 COMPLEXE DE VITAMINES + 2G DE CREATINE + 5G DE PEPTIDES DE COLLAGENE

REPAS 2

100G DE POULET
+/- 50G DE PATES

REPAS 3

200G DE POULET
120G DE PATES
1 OMEGA 3 + 1 COMPLEXE DE VITAMINES + 2G DE CREATINE + 5G DE PEPTIDES DE COLLAGENE

REPAS 4

200G DE BOEUF 5%
70G DE RIZ

INTRA WORKOUT

10G DE BCAA

POST WORKOUT

40G DE WHEY

REPAS 5

200G DE DINDE
100G DE RIZ
20G DE NOIX
1 OMEGA 3 + 1 COMPLEXE DE VITAMINES + 2G DE CREATINE + 5G DE PEPTIDES DE COLLAGENE

REPAS 6

100G DE DINDE (ou BOEUF 5% ou POULET ou 150G DE POISSON)
100G DE CONCOMBRE (ou ASPERGES ou ENDIVES)
OU
40G DE WHEY
200ML DE LAIT

SAMEDI

REPAS 1

5 OEUFS
60G DE FLOCONS (AVOINE OU ORGE)
10 G DE MIEL
1 BANANE

1 OMEGA 3 + 1 COMPLEXE DE VITAMINES + 2G DE CREATINE + 5G DE PEPTIDES DE COLLAGENE

REPAS 2

300G DE POISSON
120G DE RIZ

REPAS 3

200G DE BOEUF 5%
70G DE RIZ

1 OMEGA 3 + 1 COMPLEXE DE VITAMINES + 2G DE CREATINE + 5G DE PEPTIDES DE COLLAGENE

INTRA WORKOUT

10G DE BCAA

POST WORKOUT

40G DE WHEY

REPAS 4

200G DE BOEUF 5%
100G DE RIZ
20G DE NOIX

1 OMEGA 3 + 1 COMPLEXE DE VITAMINES + 2G DE CREATINE + 5G DE PEPTIDES DE COLLAGENE

REPAS 5

100G DE DINDE (ou BOEUF 5% ou POULET ou 150G DE POISSON)
100G DE CONCOMBRE (ou ASPERGES ou ENDIVES)

OU

40G DE WHEY
200ML DE LAIT

100G DE DINDE
200G DE COURGETTES

DIMANCHE

Pas d’obligations sur le dimanche. Si tu suis mon programme d’entrainement, je te conseille de diminuer de moitié ton apport en proteines le dimanche.

FREE TIME

SECONDE APPROCHE

SECONDE APPROCHE

Je vais aborder dans cette section une nouvelle approche nutritionelle. Celle-ci est beaucoup plus variée, ce qui peut être un bon comme un mauvais point. Cette approche alimentaire est celle que j'ai adoptée depuis un peu plus d'un an. Je ne pense pas qu'elle soit adaptée pour tout le monde car elle offre trop de libertés, et les libertés ouvrent la porte au laxisme.

Dans ce programme les quantités ne sont pas toutes pesées et donc je te le déconseille si tu n'as jamais suivis de programme avec aliments pesées pendant au minimum 4 mois. De la même maniere, je te conseille d'adopter la premiere programmation si tu es quelqu'un qui a tendance à trop ou ne pas assez manger. Egalement la variété des plats, emmène à passer plus de temps à cuisiner et augmente le coût de revient.
On en a fini pour les points negatifs, Passsons aux cotés positif.

Premiere chose, cette alimentation est beaucoup plus sympa et goutûe. D'un point de vue performance, j'y trouve aussi une meilleure efficacité. En effet, à équivalent calorique avec la seconde approche j'observe que j'ai plus d'énergie pendant mes séances, une légère amélioration de la force et une meilleure récupération. Ces améliorations de performances sont quand même minimes, et ne se verront pas chez la plupart des personnes. Là où il y a une amélioration notoire, c'est au niveau de la digestibilité. En effet en mangeant plus varié, tu auras une flore digestive plus diversifiée. J'ai noté aussi à équivalent calorique une plus grande satiété avec la seconde approche.

Je te propose plusieurs options pour ton petit dejeuner, tes repas et tes collations. Ainsi qu'une semaine type qui s'appuie sur les options présentées.

PETIT DEJ

OPTION 1

5 OEUFS
60G DE FLOCONS (AVOINE OU ORGE)
10 G DE MIEL
1 BANANE

1 OMEGA 3 + 1 COMPLEXE DE VITAMINES + 2G DE CREATINE + 5G DE PEPTIDES DE COLLAGENE

OPTION 2

5 OEUFS DURS
2 TARTINES DE PAIN AU SARRASIN
30G DE BEURRE DE CACAHUETE (ou D'AMANDE)

1 OMEGA 3 + 1 COMPLEXE DE VITAMINES + 2G DE CREATINE + 5G DE PEPTIDES DE COLLAGENE

OPTION 3

300G DE FROMAGE BLANC (ou SKYR ou GREC)
FRUITS DE SAISON (PASTEQUE, FRUITS ROUGES, MANGUE...)
20G DE CERNEAUX DE NOIX

1 OMEGA 3 + 1 COMPLEXE DE VITAMINES + 2G DE CREATINE + 5G DE PEPTIDES DE COLLAGENE

OPTION 4

40G DE WHEY
100G DE CEREALES
1 FRUIT DE SAISON

CET OPTION EST LA MOINS INTELLIGENTE D'UN POINT DE VUE SANTE, MAIS ELLE PEUT PARFOIS FAIRE DU BIEN MORALEMENT, ATTENTION A NE PAS DEVENIR ACCRO

1 OMEGA 3 + 1 COMPLEXE DE VITAMINES + 2G DE CREATINE + 5G DE PEPTIDES DE COLLAGENE

REPAS

REPAS 1

- 200G DE BOEUF 5%
- COURGETTES + CARROTTES + POIS CHICHES + CUMIN
- 1 FRUIT
- 2 CARRES DE CHOCOLAT >70% DE CACAO

1 OMEGA 3 + 1 COMPLEXE DE VITAMINES + 2G DE CREATINE + 5G DE PEPTIDES DE COLLAGENE

REPAS 2

- 200G DE POULET
- TOMATES + COURGETTES + CARROTTES
- RIZ ou QUINOA
- 2 CARRES DE CHOCOLAT >70% DE CACAO

1 OMEGA 3 + 1 COMPLEXE DE VITAMINES + 2G DE CREATINE + 5G DE PEPTIDES DE COLLAGENE

REPAS 3

- 200G DE BOEUF 5%
- HARICOTS ROUGES + TOMATES
- 2 CARRES DE CHOCOLAT >70% DE CACAO

1 OMEGA 3 + 1 COMPLEXE DE VITAMINES + 2G DE CREATINE + 5G DE PEPTIDES DE COLLAGENE

REPAS 4

- SMOOTHIE BOWL
  (MIXE 1 BANANE, 100G DE FRUITS ROUGES, 50ML DE LAIT D'AVOINE, 1 SCOOP DE WHEY NATIVE GOUT VANILLE, 1 CAC D'ACAI, 1 CAS DE BEURRE DE CACAHUETE. AJOUTE PAR DESSUS LA MIXTURE UNE CAS DE GRAINES DE CHIA ET UN PEU DE NOIX DE COCO SECHE)
- 1 TARTINE DE PAIN AU SARRASIN + 1/2 AVOCAT + DEUX TRANCHES DE SAUMON FUME

1 OMEGA 3 + 1 COMPLEXE DE VITAMINES + 2G DE CREATINE + 5G DE PEPTIDES DE COLLAGENE

REPAS 5

- 300G DE SAUMON AU FOUR
- PETITS POIS
- 1 BANANE + 20 G DE BEURRE DE C.

1 OMEGA 3 + 1 COMPLEXE DE VITAMINES + 2G DE CREATINE + 5G DE PEPTIDES DE COLLAGENE

REPAS 6

- 200G DE DINDE
- 80G DE RIZ
- 20G DE NOIX

1 OMEGA 3 + 1 COMPLEXE DE VITAMINES + 2G DE CREATINE + 5G DE PEPTIDES DE COLLAGENE

REPAS 7

- 2 TARTINES DE PAIN AU SARRASIN + 2 STEAKS DE BOEUF 5% + 2 FEUILLES DE SALADES + 2 TRANCHES DE TOMATE + 2 TRANCHES DE FROMAGE BIO
- 1 FRUIT

1 OMEGA 3 + 1 COMPLEXE DE VITAMINES + 2G DE CREATINE + 5G DE PEPTIDES DE COLLAGENE



- 150G DE TOFU
- 1 MOZZARELLA BIO ENTIERE (+ FILLET D'HUILE D'OLIVE)
- 1 TOMATE ENTIERE
- 1 TRANCHE DE PAIN AU SARRASIN
- 1 FRUIT
- 1 CARRE DE CHOCOLAT >70% DE CACAO

1 OMEGA 3 + 1 COMPLEXE DE VITAMINES + 2G DE CREATINE + 5G DE PEPTIDES DE COLLAGENE



- 1/2 TARTE THON TOMATE BIO MAISON (RECETTE INCOMING)
- 1 YAOURT PROTEINE (TYPE: GREC, FROM. BLANC, SKYR,...)
- 2 CARRES DE CHOCOLAT >70% DE CACAO

1 OMEGA 3 + 1 COMPLEXE DE VITAMINES + 2G DE CREATINE + 5G DE PEPTIDES DE COLLAGENE

DE NOUVEAUX REPAS SERONT BIENTOT AJOUTES, AINSI QUE DES RECETTES DE CUISINE



SNACKS

SNACK 1

40G DE WHEY
1 BANANE
20G DE CERNEAUX DE NOIX

SNACK 2

150G DE BOEUF 5% (ou 3 TRANCHES DE JAMBON SANS NITRITE DE SODIUM ou 150G DE BLANC DE POULET)
1 TRANCHE DE PAIN AU SARRASIN

SNACK 3

150G DE BOEUF 5% (ou 3 TRANCHES DE JAMBON SANS NITRITE DE SODIUM ou 150G DE BLANC DE POULET)
+/- 60G DE RIZ

SNACK 4

200G DE FROMAGE BLANC (ou SKYR ou GREC)
1 BANANE
20G DE CERNEAUX DE NOIX

SNACK 5

1 PROZIS PROTEIN WAFFER
1 POMME
20G DE CERNEAUX DE NOIX

SNACK 6

80G DE MUESLI PROTEINE PROZIS CHOCOLAT
200ML DE LAIT (vegetal ou animal)

SECONDE APPROCHE

SEMAINE TYPE

LUNDI

PETIT DEJ

5 OEUFS
60G DE FLOCONS (AVOINE OU ORGE)
10 G DE MIEL
1 BANANE
1 OMEGA 3 + 1 COMPLEXE DE VITAMINES + 2G DE CREATINE + 5G DE PEPTIDES DE COLLAGENE

SNACK

150G DE BOEUF 5% (ou 3 TRANCHES DE JAMBON SANS NITRITE DE SODIUM ou 150G DE BLANC DE POULET)
+/- 60G DE RIZ

REPAS

200G DE BOEUF 5%
COURGETTES + CARROTTES + POIS CHICHES + CUMIN
1 FRUIT
2 CARRES DE CHOCOLAT >70% DE CACAO
1 OMEGA 3 + 1 COMPLEXE DE VITAMINES + 2G DE CREATINE + 5G DE PEPTIDES DE COLLAGENE

SNACK

200G DE FROMAGE BLANC (ou SKYR ou GREC)
1 BANANE
20G DE CERNEAUX DE NOIX

INTRA WORKOUT

10G DE BCAA

POST WORKOUT

40G DE WHEY

REPAS

2 TARTINES DE PAIN AU SARRASIN + 2 STEAKS DE BOEUF 5% + 2 FEUILLES DE SALADES + 2 TRANCHES DE TOMATE + 2 TRANCHES DE FROMAGE BIO
1 FRUIT
1 OMEGA 3 + 1 COMPLEXE DE VITAMINES + 2G DE CREATINE + 5G DE PEPTIDES DE COLLAGENE

BEFORE BED

40G DE WHEY + 200ML DE LAIT

MARDI

PETIT DEJ

5 OEUFS DURS
2 TARTINES DE PAIN AU SARRASIN
30G DE BEURRE DE CACAHUETE (ou D'AMANDE)

1 OMEGA 3 + 1 COMPLEXE DE VITAMINES + 2G DE CREATINE + 5G DE PEPTIDES DE COLLAGENE

SNACK

150G DE BOEUF 5% (ou 3 TRANCHES DE JAMBON SANS NITRITE DE SODIUM ou 150G DE BLANC DE POULET)

+/- 60G DE RIZ

REPAS

SMOOTHIE BOWL
(MIXE 1 BANANE, 100G DE FRUITS ROUGES, 50ML DE LAIT D'AVOINE, 1 SCOOP DE WHEY NATIVE GOUT VANILLE, 1 CAC D'ACAI, 1 CAS DE BEURRE DE CACAHUETE. AJOUTE PAR DESSUS LA MIXTURE UNE CAS DE GRAINES DE CHIA ET UN PEU DE NOIX DE COCO SECHE)
1 TARTINE DE PAIN AU SARRASIN + 1/2 AVOCAT
+ DEUX TRANCHES DE SAUMON FUME

1 OMEGA 3 + 1 COMPLEXE DE VITAMINES + 2G DE CREATINE + 5G DE PEPTIDES DE COLLAGENE

SNACK

200G DE FROMAGE BLANC (ou SKYR ou GREC)
1 BANANE
20G DE CERNEAUX DE NOIX

INTRA WORKOUT

10G DE BCAA

POST WORKOUT

40G DE WHEY

REPAS

200G DE BOEUF 5%
COURGETTES + CARROTTES + POIS CHICHES
+ CUMIN
1 FRUIT
2 CARRES DE CHOCOLAT >70% DE CACAO

1 OMEGA 3 + 1 COMPLEXE DE VITAMINES + 2G DE CREATINE + 5G DE PEPTIDES DE COLLAGENE

BEFORE BED

40G DE WHEY + 200ML DE LAIT

MERCREDI

PETIT DEJ

5 OEUFS
60G DE FLOCONS (AVOINE OU ORGE)
10 G DE MIEL
1 BANANE
1 OMEGA 3 + 1 COMPLEXE DE VITAMINES + 2G DE CREATINE + 5G DE PEPTIDES DE COLLAGENE

SNACK

1 PROZIS PROTEIN WAFFER
1 POMME
20G DE CERNEAUX DE NOIX

REPAS

SMOOTHIE BOWL
(MIXE 1 BANANE, 100G DE FRUITS ROUGES, 50ML DE LAIT D'AVOINE, 1 SCOOP DE WHEY NATIVE GOUT VANILLE, 1 CAC D'ACAI, 1 CAS DE BEURRE DE CACAHUETE. AJOUTE PAR DESSUS LA MIXTURE UNE CAS DE GRAINES DE CHIA ET UN PEU DE NOIX DE COCO SECHE)
1 TARTINE DE PAIN AU SARRASIN + 1/2 AVOCAT + DEUX TRANCHES DE SAUMON FUME
1 OMEGA 3 + 1 COMPLEXE DE VITAMINES + 2G DE CREATINE + 5G DE PEPTIDES DE COLLAGENE

SNACK

150G DE BOEUF 5% (ou 3 TRANCHES DE JAMBON SANS NITRITE DE SODIUM ou 150G DE BLANC DE POULET)
1 TRANCHE DE PAIN AU SARRASIN

INTRA WORKOUT

10G DE BCAA

POST WORKOUT

40G DE WHEY

REPAS

200G DE BOEUF 5%
COURGETTES + CARROTTES + POIS CHICHES + CUMIN
1 FRUIT
2 CARRES DE CHOCOLAT >70% DE CACAO
1 OMEGA 3 + 1 COMPLEXE DE VITAMINES + 2G DE CREATINE + 5G DE PEPTIDES DE COLLAGENE

BEFORE BED

40G DE WHEY + 200ML DE LAIT

JEUDI

PETIT DEJ

40G DE WHEY
100G DE CEREALES
1 FRUIT DE SAISON

1 OMEGA 3 + 1 COMPLEXE DE VITAMINES + 2G DE CREATINE + 5G DE PEPTIDES DE COLLAGENE

SNACK

200G DE FROMAGE BLANC (ou SKYR ou GREC)
1 BANANE
20G DE CERNEAUX DE NOIX

REPAS

300G DE SAUMON AU FOUR
PETITS POIS
1 BANANE + 20 G DE BEURRE DE C.

1 OMEGA 3 + 1 COMPLEXE DE VITAMINES + 2G DE CREATINE + 5G DE PEPTIDES DE COLLAGENE

SNACK

1 PROZIS PROTEIN WAFFER
1 POMME
20G DE CERNEAUX DE NOIX

INTRA WORKOUT

10G DE BCAA

POST WORKOUT

40G DE WHEY

REPAS

150G DE TOFU
1 MOZZARELLA BIO ENTIERE (+ FILLET D'HUILE D'OLIVE)
1 TOMATE ENTIERE
1 TRANCHE DE PAIN AU SARRASIN
1 FRUIT
1 CARRE DE CHOCOLAT >70% DE CACAO

1 OMEGA 3 + 1 COMPLEXE DE VITAMINES + 2G DE CREATINE + 5G DE PEPTIDES DE COLLAGENE

BEFORE BED

40G DE WHEY + 200ML DE LAIT

VENDREDI

PETIT DEJ

5 OEUFS DURS
2 TARTINES DE PAIN AU SARRASIN
30G DE BEURRE DE CACAHUETE (ou D'AMANDE)

1 OMEGA 3 + 1 COMPLEXE DE VITAMINES + 2G DE CREATINE + 5G DE PEPTIDES DE COLLAGENE

SNACK

40G DE WHEY
1 BANANE
20G DE CERNEAUX DE NOIX

REPAS

200G DE BOEUF 5%
HARICOTS ROUGES + TOMATES
2 CARRES DE CHOCOLAT >70% DE CACAO

1 OMEGA 3 + 1 COMPLEXE DE VITAMINES + 2G DE CREATINE + 5G DE PEPTIDES DE COLLAGENE

SNACK

150G DE BOEUF 5% (ou 3 TRANCHES DE JAMBON SANS NITRITE DE SODIUM ou 150G DE BLANC DE POULET)
1 TRANCHE DE PAIN AU SARRASIN

INTRA WORKOUT

10G DE BCAA

POST WORKOUT

40G DE WHEY

REPAS

200G DE DINDE
80G DE RIZ
20G DE NOIX

1 OMEGA 3 + 1 COMPLEXE DE VITAMINES + 2G DE CREATINE + 5G DE PEPTIDES DE COLLAGENE

BEFORE BED

40G DE WHEY + 200ML DE LAIT

SAMEDI

PETIT DEJ

300G DE FROMAGE BLANC (ou SKYR ou GREC)
FRUITS DE SAISON (PASTEQUE, FRUITS ROUGES, MANGUE...)
20G DE CERNEAUX DE NOIX

1 OMEGA 3 + 1 COMPLEXE DE VITAMINES + 2G DE CREATINE + 5G DE PEPTIDES DE COLLAGENE

REPAS

SMOOTHIE BOWL
(MIXE 1 BANANE, 100G DE FRUITS ROUGES, 50ML DE LAIT D'AVOINE, 1 SCOOP DE WHEY NATIVE GOUT VANILLE, 1 CAC D'ACAI, 1 CAS DE BEURRE DE CACAHUETE. AJOUTE PAR DESSUS LA MIXTURE UNE CAS DE GRAINES DE CHIA ET UN PEU DE NOIX DE COCO SECHE)
1 TARTINE DE PAIN AU SARRASIN + 1/2 AVOCAT
+ DEUX TRANCHES DE SAUMON FUME

1 OMEGA 3 + 1 COMPLEXE DE VITAMINES + 2G DE CREATINE + 5G DE PEPTIDES DE COLLAGENE

SNACK

80G DE MUESLI PROTEINE PROZIS CHOCOLAT
200ML DE LAIT (vegetal ou animal)

INTRA WORKOUT

10G DE BCAA

POST WORKOUT

40G DE WHEY

REPAS

200G DE BOEUF 5%
COURGETTES + CARROTTES + POIS CHICHES
+ CUMIN
1 FRUIT
2 CARRES DE CHOCOLAT >70% DE CACAO

1 OMEGA 3 + 1 COMPLEXE DE VITAMINES + 2G DE CREATINE + 5G DE PEPTIDES DE COLLAGENE

BEFORE BED

40G DE WHEY + 200ML DE LAIT